

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW
DI SMP NEGERI 2 GODEAN SLEMAN
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**Kornalius
12601249002**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta” yang disusun oleh Kornalius, NIM 12601249002 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2016
Pembimbing



Yudianto, M. Pd.
NIP 19810702 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2016
Yang menyatakan



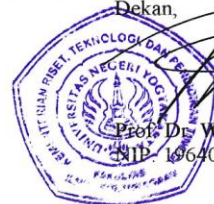
Kornelius
12601249002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta” yang disusun oleh Kornalius, NIM 12601249002 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M. Pd.	Ketua Penguji		26/9.2016.
Herka Maya J, M. Pd.	Sekretaris Penguji		20/09.16.
Amat Komari, M. Si.	Penguji I (Utama)		9/09.16.
Dr. M. Hamid Anwar	Penguji II (Pendamping)		26/9.2016

Yogyakarta, September 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Perilaku mahasiswa olahraga

Hormat lawan sebagai kawan mainnya

Dilapangan bukan harus dihantamkannya

Tanpa lawan berunjuk kebolehan tak bisa

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji Tuhan, dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, **Lawing Bungan** dan **Herminal Kodeng** yang selalu memberikan dukungan baik materiil maupun spiritual untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Untuk adikku **Novia Agatha** berkat doa dan dukungan selama ini.
3. Untuk **Maria Goretti Krisna Wulansari Amd.Kep**, seorang wanitayang dengan segala kesabarannya setia menemaniku, memberi perhatian dan juga semangat serta motivasi selama ini.
4. Untuk jalur kerjasama Pemerintah Kabupaten Malinau, terimakasih atas bantuan dan dukungannya selama ini.

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW
DI SMP NEGERI 2 GODEAN SLEMAN
YOGYAKARTA**

Oleh:
Kornalius
12601249002

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepak takraw sesuai dengan kemampuan motoriknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *barrow motor ability test* yang dikutip oleh Nur Hasan (2004: 6.8) yang terdiri atas: *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Teknik Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang (33,33%).

Kata kunci: *Kemampuan Motorik, Siswa, Ekstrakurikuler Sepaktakraw*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan YME, atas segala rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta” dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmad Wahab, M. Pd., MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi penyusunan skripsi ini.
3. Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes., Ketua program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang banyak membantu dan mengarahkan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Yudanto, M. Pd., Pembimbing Skripsi yang menjadi motivator saya.

5. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh civitas Akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta yang telah berperan serta dalam membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Agustus 2016
Penulis

Kornalius
NIM. 12601249002

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Kemampuan Motorik	10
2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik.....	11
3. Unsur-unsur Kemampuan Motorik	13
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	15
5. Fungsi Kemampuan Motorik	17
6. Permainan Sepaktakraw	18
7. Hakikat Ekstrakurikuler	20
B. Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	24

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional Penelitian	28
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Analisis Data Penelitian	33
C. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi	47
C. Keterbatasan Penelitian	47
D. Saran-saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Uji Validitas.....	37
Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Tungkai	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Tangan	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Lari Zig-Zag Siswa	48
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari 60 <i>Yard Dash</i>	50
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes <i>Medicine Ball Put</i>	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan	43
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	45
Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	46
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan	48
Gambar 5. Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan Lari Zig-Zag Siswa	49
Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes Kecepatan Lari 60 <i>Yard Dash</i>	51
Gambar 7. Diagram Batang Hasil Tes <i>Medicine Ball Put</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas.....	59
Lampiran 2.	Petunjuk Pelaksanaan Tes	63
Lampiran 3.	Hasil Olah Data	68
Lampiran 4.	Dokumentasi.....	76

BAB I PENDAHULUAN

A. Latarbelakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak itu sendiri (Harfian, 2005: 1).

Pendidikan dilakukan sebagai salah satu prasyarat untuk mengembangkan kemampuan yang menjadi pondasi dalam belajar pada berbagai jenjang pendidikan. Menurut Harfian (2005: 1) menyatakan bahwa salah satu kegiatan pendidikan pada anak menitikberatkan pada pengembangan kecerdasan kinestetik untuk mendukung pengembangan kecerdasan yang lain. Pengembangan kecerdasan ini dilakukan agar anak lebih terampil dalam melakukan berbagai aktivitas. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing siswa.

Kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Rusli Lutan, 1988: 96). Kemampuan motorik merupakan salah satu kemampuan yang perlu dimiliki oleh siswa. Hal ini menjadi penting mengingat, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas

dari gerak. Manusia melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Di dalam kehidupan ini gerak sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan aktivitas, penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu kita menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang lebih baik.

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga.

Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) fleksibilitas, dan (7) koordinasi. Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu (Imam Yanuar, 2010: 10). Hal ini menjadi penting mengingat masing-masing unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan

baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olahraga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Dalam permainan sepaktakraw, kemampuan motorik sangat diperlukan supaya permainan dapat berjalan dengan baik. Upaya meningkatkan kemampuan motorik bermain sepaktakraw harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Hal yang mendasar harus dikembangkan agar siswa memiliki kemampuan bermain sepaktakraw adalah dengan cara menguasai macam-macam keterampilan dasar sepaktakraw. Permainan Sepaktakraw merupakan suatu gabungan dari teknik-teknik dasar bermain Sepaktakraw dan strategi pertahanan maupun penyerangan yang membutuhkan berbagai macam gerak tubuh secara cepat dan tepat. Untuk itu seorang pemain Sepaktakraw harus mempunyai kemampuan gerak yang baik dan benar. Sepaktakraw merupakan salah satu materi pilihan yang dikembangkan di lingkungan sekolah seperti SD, SMP/MTs, SMA atau SMK. Namun, tidak setiap sekolah mengembangkan permainan sepaktakraw. Hal ini disebabkan beberapa alasan, di antaranya sepaktakraw kurang membudaya jika dibandingkan dengan olahraga permainan seperti bolavoli, sepakbola atau bola basket. Disisi lain biasanya sekolah tidak memiliki area untuk membuat lapangan permainan sepaktakraw, sehingga lebih mengutamakan area untuk cabang olahraga yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani seperti lapangan bolavoli atau bola basket.

Pembinaan sepaktakraw salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta dan berlangsung pada kegiatan di sekolah terbina dengan baik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik atau siswa tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, jauh dari pada itu peserta didik dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, kemampuan dan keterampilan siswa.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler adalah di samping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, kegiatan ekstrakurikuler ini dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing siswa dalam cabang olahraga tertentu, membentuk nilai-nilai kepribadian siswa dan memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Kegiatan olahraga sepaktakraw yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Godean melalui jalur ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan anak didik/siswa. Pada kesempatan lain juga bisa diharapkan menjadi regu inti pemain sepaktakraw di sekolah tersebut pada ajang kompetisi antar sekolah, tingkat Kecamatan maupun tingkat Kabupaten.

Ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean dilakukan 1 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Sabtu mulai pukul 15.00 - 17.00. Berdasarkan

hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 17 Mei 2016 diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean belum menunjukkan hasil yang maksimal dikarenakan siswa yang kurang disiplin dalam latihan dan berbagai macam alasan siswa tidak masuk ekstrakurikuler. Terbatasnya waktu dan sarana pembelajaran mengakibatkan penguasaan teknik dasar sepak takraw masih rendah. Selain itu, belum adanya penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepak takraw sesuai dengan kemampuan motoriknya.

Kegiatan olahraga sepak takraw yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Godean melalui jalur ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat dan minat serta kemampuan anak didik/siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik atau siswa tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, jauh dari pada itu peserta didik dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor-faktor diantaranya adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler, guru/pelatih kegiatan ekstrakurikuler, serta sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan ekstrakurikuler. Akan tetapi, dari beberapa faktor tersebut faktor siswa sebagai peserta kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu faktor yang paling mendasar dalam menentukan keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini mengingat, setiap siswa mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda dalam bermain sepak takraw. Sehingga, meskipun siswa tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler yang sama akan tetapi

pencapaian prestasinya berbeda-beda tergantung pada kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Kemampuan motorik merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas sehari-hari (Sukintaka, 2001: 47). Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

Pentingnya kemampuan motorik siswa di SMP Negeri 2 Godean dalam bermain sepak takraw supaya pembina dapat menetapkan strategi latihan yang lebih baik dan menempatkan siswa dalam posisi yang tepat saat bermain sesuai dengan kemampuan masing-masing. Sehingga setiap siswa dapat mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepak takraw sesuai dengan karakter bermainnya dan dapat diketahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik bermain sepak takraw siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw

di SMP Negeri 2 Godean. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta belum menunjukkan hasil yang maksimal dikarenakan siswa yang kurang disiplin dalam latihan.
2. Terbatasnya waktu pembelajaran mengakibatkan penguasaan teknik dasar sepaktakraw masih rendah.
3. Terbatasnya sarana dan prasarana dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.
4. Belum adanya penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepaktakraw sesuai dengan kemampuan motoriknya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian dibatasi pada tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan yang disampaikan peneliti dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat. Manfaat dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.
- b. Dapat memberi masukan bagi guru maupun siswa untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan acuan oleh pihak sekolah untuk membuat program meningkatkan prestasi bermain sepak takraw, sehingga kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta dapat menjadi lebih baik.

b. Bagi Guru

Hasil tes kemampuan motorik dalam penelitian ini dapat digunakan oleh guru Pembina kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dalam penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepak takraw sesuai dengan kemampuan motoriknya.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat kemampuan bermain sepak takraw siswa dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw untuk mengikuti ajang kompetisi berprestasi.

d. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk menambah wawasan tentang pentingnya kemampuan motorik pada anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kemampuan Motorik

Rusli Lutan (1988: 96) menyatakan bahwa:

“Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu motor *ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya.

Rusli Lutan (1988: 96) juga menambahkan bahwa “kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”.

Menurut Sukadiyanto (1997: 70), mengatakan bahwa:

“Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak”.

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Yhana Pratiwi dan M. Kristanto, 2015: 2). Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian.

Dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

2. Jenis-jenis Kemampuan Motorik

a. Motorik Kasar

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum di gunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty yang dikutip oleh Rusli Lutan (1988: 97), menyatakan bahwa motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti

berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

b. Motorik Halus

Motorik halus atau gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Gerakkan yang lebih banyak menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan. Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflex yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori :

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan, dan berlari.

2) Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, mengangkat dan menurunkan, melingkar, melambung, dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menangkap, dan lain-lain.

3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan ketrampilan fisik yang dapat di rangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010 : 10), yaitu:

a) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

c) Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatannya.

d) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan di bagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

e) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahannya. Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani.

Adapun unsur-unsur dalam kebugaran jasmani menurut Rusli

Lutan (2001: 63-72) adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.

- 3) Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendiaan dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.
- 4) Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- 5) Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- 6) Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- 7) Power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

Menurut Bompas yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 66), ada lima biomotorik dasar, yakni:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik tersebut, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah

faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Endang Rini Sukamti (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.

- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

5. Fungsi Kemampuan Motorik

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Cureton dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

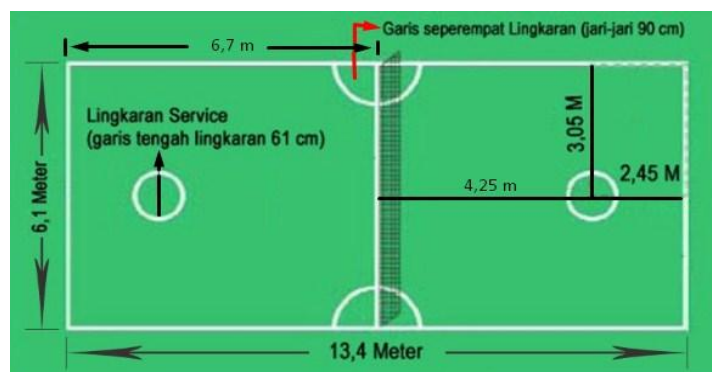
Sampai saat ini, belum terdapat ketepatan yang bersifat universal terhadap komponen dasar yang menjadi dasar kinerja jasmani, demikian

guru pendidikan, maupun pelatih olahraga kerap kali menggunakan tes-tes kemampuan motorik sebagai alat untuk melakukan identifikasi.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya (Setyo Nugroho, 2005: 24). Pada penelitian ini kemampuan motorik yang diukur meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 yard dash.

6. Permainan Sepaktakraw

Iyakrus (2012: 1) menyatakan bahwa Sepaktakraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan dimainkan di atas lapangan yang berukuran 13,42 m, dan lebar 6,1 m. Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli dari melayu dan tumbuh berkembang di Indonesia serta meluas ke semenanjung Indo-Cina dan Philipina. Setiap negara mempunyai sebutan masing-masing mengenai nama sepaktakraw, sebagai contoh di Cina/ Tiongkok dikenal dengan nama “Teng chew, di Philipina disebut “Sipa”, sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut dengan “Sepak raga”.



Gambar 1. Sketsa Lapangan Sepaktakraw

Pemahaman dasar bermain sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan tersebut dibatasi dengan net yang berada tepat melintang ditengah-tengah lapangan. Permainan ini dilakukan oleh dua regu atau kelompok dengan tujuan untuk memainkan bola, untuk saling mengembalikan bola rotan tersebut. Regu yang dapat memasukkan bola ke regu lain dan tidak bisa mengembalikan bola tersebut maka regu yang memasukkan bola mendapatkan poin.

Bermain sepak takraw menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan. Permainan diawali dengan servis yang berada pada lingkaran servis, selanjutnya seorang pemukul bertugas melakukan servis menggunakan kakinya, pemain ini dapat disebut dengan tekong. Servis dinyatakan berhasil dilakukan apabila melewati net, kemudian pihak lawan dapat mengembalikan bola tersebut maksimal tiga kali sentuhan baik seorang maupun rekan satu tim untuk mengembalikan bola tersebut disebrangkan di atas net agar jatuh di wilayah lapangan lawan.

Permainan sepak takraw itu merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepak bola, bola voli, dan bulutangkis (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992: 2). Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 5), Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan dipisahkan oleh jarring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan

terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dan dua orang sebagai apit kanan dan apit kiri.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepaktakraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jaring (*net*). Tujuan dari setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah sehingga menghasilkan poin.

7. Hakikat Ekstrakurikuler Sepaktakraw Siswa SMP Negeri 2 Godean Sleman

Asep Herry Hermawan (2008: 12), menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasanya dan pada waktu libur sekolah dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat, minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan menentukan nilai atau sikap dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Dimiyati Mahmud, 2005: 3).

Kegiatan kegiatan yang lebih memantapkan pembentukan kepribadian seperti: kepramukaan, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Olah Raga, Palang Merah Remaja (PMR), Kesenian, dan kegiatan lainnya yang diselenggarakan dengan menggunakan waktu diluar jam pelajaran yang tercantum dalam program kegiatan-kegiatan tersebut diatas dimaksud untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan (Depag RI, 1993).

Ditinjau dari sifatnya, kegiatan ekstrakurikuler bersifat terbuka. Maksudnya diperuntukan bagi semua siswa yang ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tanpa ada unsur diskriminasi selama memenuhi ketentuan yang berlaku. Sedangkan upaya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler agar berjalan secara efektif dan efisien, diperlukan adanya dukungan dan kebijakan dari pihak sekolah, misalnya dengan menyediakan alat dan fasilitas yang ada dan memadai, dana yang mencukupi dan pengajar ekstrakurikuler yang profesional.

Kegiatan ekstrakurikuler lebih dititikberatkan pada pembinaan dan pengembangan kepribadian siswa secara utuh, tidak hanya mencakup pengembangan pengetahuan keterampilan saja, akan tetapi juga sikap, perilaku dan pola pikir yang utuh, dan termasuk memadukan ilmu pengetahuan dan teknologi serta keimanan dan ketakwaan, kegiatan hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat serta melingkupi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan penambahan jam pembelajaran secara khusus kepada siswa. Hal ini bukan merupakan hal yang wajib untuk dijalani oleh siswa, akan tetapi jika dilaksanakan akan meningkatkan tingkat kedisiplinan, tanggung jawab dan keterampilan. Terdapat beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di SMP Negeri 2 Godean yaitu ekstrakurikuler sepakbola, voli, pramuka, dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang hampir sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan siswa mengingat terbatasnya jam pelajaran yang disediakan sekolah untuk program ekstrakurikuler.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Temu Hartana (2008) yang berjudul: Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa yang masih duduk di kelas 4, 5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey dan menggunakan teknik tes dan pengukuran yang meliputi: lari jarak pendek 40m, lari zig-zag, lompat jauh tanpa awalan, berdiri satu kaki, dan lempar tangkap bola kasti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 di SD Negeri panggang 2 Kabupaten Gunungkidul dengan jumlah 47 siswa. Uji

validitas instrumen menggunakan Product Moment, uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach, dan uji normalitas dengan One sample Kolmogorov-Smirnov Test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan prosentase, menggunakan bantuan komputer program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik siswa kelas 4, 5, dan 6 di SD Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul dikategorikan sedang. Hasil penelitian secara rinci sebagai berikut: 4 (8,5%) siswa dalam kategori baik sekali, 12 (25,5%) siswa dalam kategori baik, 16 (34%) siswa dalam kategori sedang, 12 (25,5%) siswa dalam kategori kurang, dan 3 (6,5%) siswa dalam kategori kurang sekali.

2. Penelitian Ari Cahyadi Indah (2008) yang berjudul: Kemampuan Motorik Siswa Kelas V A SD Negeri Babarsari Kledokan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas V A, baik putra maupun putri di SD Negeri Babarsari, Kledokan Caturtunggal, Depok Sleman Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran yang meliputi tes lari 30 m, lompat jauh tanpa awalan, kelentukan, melempar sejauh-jauhnya, dan melempar sasaran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V A SD Negeri Babarsari yang berjumlah 37 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan prosentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas V A SD Negeri

Babarsari adalah sedang. Secara rinci dapat dijelaskan kemampuan motorik siswa putra adalah kategori baik sekali sebanyak 26,92%, baik sebanyak 7,26%, sedang sebanyak 26,92%, kurang sebanyak 15,38%, kurang sekali sebanyak 23,08%. Sedangkan kemampuan motorik siswa putri adalah dengan kategori baik sekali sebanyak 9,09%, baik sebanyak 36,36%, sedang sebanyak 27,27%, kurang sebanyak 18,18%, dan kurang sekali sebanyak 9,09%.

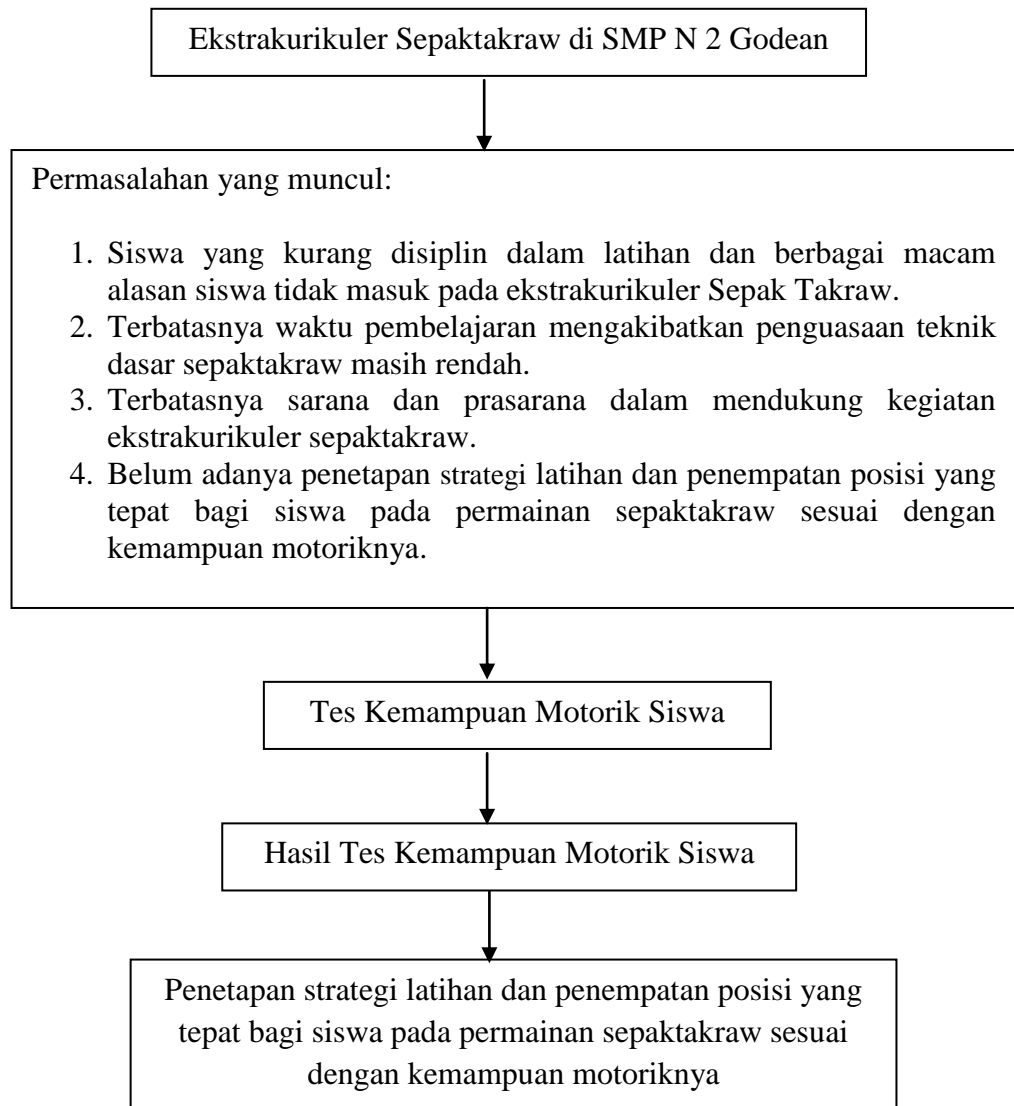
C. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Kemampuan motorik sangat diperlukan supaya permainan dapat berjalan dengan baik. Upaya meningkatkan kemampuan motorik bermain sepak takraw harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Hal yang mendasar harus dikembangkan agar siswa memiliki kemampuan bermain sepak takraw adalah dengan cara menguasai macam-macam keterampilan dasar sepak takraw. Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai media bagi siswa yang berbakat dalam bidangnya, khususnya sepak takraw untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya.

Akan tetapi fakta menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP N 2 Godean belum berjalan sebagaimana mestinya. Siswa terlihat kurang disiplin dalam latihan dan berbagai macam alasan siswa tidak

masuk pada ekstrakurikuler Sepaktakraw, terbatasnya waktu pembelajaran mengakibatkan penguasaan teknik dasar sepaktakraw masih rendah, terbatasnya sarana dan prasarana dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw, dan belum adanya penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepaktakraw sesuai dengan kemampuan motoriknya.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta”. Hal ini menjadi penting mengingat dengan dilakukan tes kemampuan motorik tersebut pembina kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw dapat segera mengatasi segala permasalahan yang terjadi. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik tersebut dapat dijadikan acuan pada penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepaktakraw disesuaikan dengan kemampuan motorik masing-masing siswa.



Gambar 2. Skema Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak menggunakan hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Artinya, peneliti memotret apa yang terjadi pada diri objek atau wilayah yang diteliti dan kemudian memaparkannya dalam bentuk laporan penelitian secara lugas dan apa adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas penelitian bertujuan mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepak takraw siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 siswa.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* atau disebut sebagai penelitian populasi. Artinya, seluruh populasi dalam penelitian digunakan sebagai sampel. Jadi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 siswa.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Secara operasional kemampuan motorik dalam penelitian ini diartikan kemampuan siswa dalam melakukan tugas tes kemampuan motorik yang meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Kemampuan motorik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Godean diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.8).

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Adapun instrumen yang digunakan oleh Nurhasan (2004: 6.8) adalah *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*,

medicine ball put, dan lari 60 *yard dash* (50 m). Tes ini telah diuji cobakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati sebanyak 20 siswa secara acak dan masing-masing mempunyai nilai validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

No	Komponen Tes	Nilai Validitas
1	<i>Standing broad jump</i>	0,720
2	<i>Soft ball throw</i>	0,999
3	<i>Zig-zag run</i>	0,977
4	<i>Wall pass</i>	0,938
5	<i>Medicine ball put</i>	0,989
6	Lari 60 <i>yard dash</i>	0,997

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

No	Komponen Tes	Nilai Reliabilitas
1	<i>Standing broad jump</i>	0,946
2	<i>Soft ball throw</i>	0,997
3	<i>Zig-zag run</i>	0,938
4	<i>Wall pass</i>	0,837
5	<i>Medicine ball put</i>	0,979
6	Lari 60 <i>yard dash</i>	0,993

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa seluruh komponen tes di atas memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam penelitian karena valid dan reliabel.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data yaitu:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.

- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada siswa.
- c. Setelah itu siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik didampingi dengan 3 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan yang dimulai dari power otot, power lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power otot lengan, dan kecepatan.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Kategori tingkat keterampilan yang akan dihitung meliputi tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam *T-Score*. Berikut ini rumus untuk mencari *T-Score*:

1. Rumus *T-Score* untuk tes *zig-zag run* dan lari *60 yard dash*. Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *T-Score*nya sebagai berikut:

$$T-Score = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

2. Rumus T-Score untuk tes *standing board jump*, *soft ball throw*, *wall pass*, dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus T-Scorenya sebagai berikut:

$$T-Score = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

\bar{X} = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Penghitungan T-Score dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik ssiwa. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2005: 108):

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kelas Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X \geq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : *Mean*

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik siswa di SMP Negeri 2 Godean, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono (1992: 40). Adapun sebagai berikut.

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P: Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Siswa

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis *T-Score*. Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan standar *deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-Score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

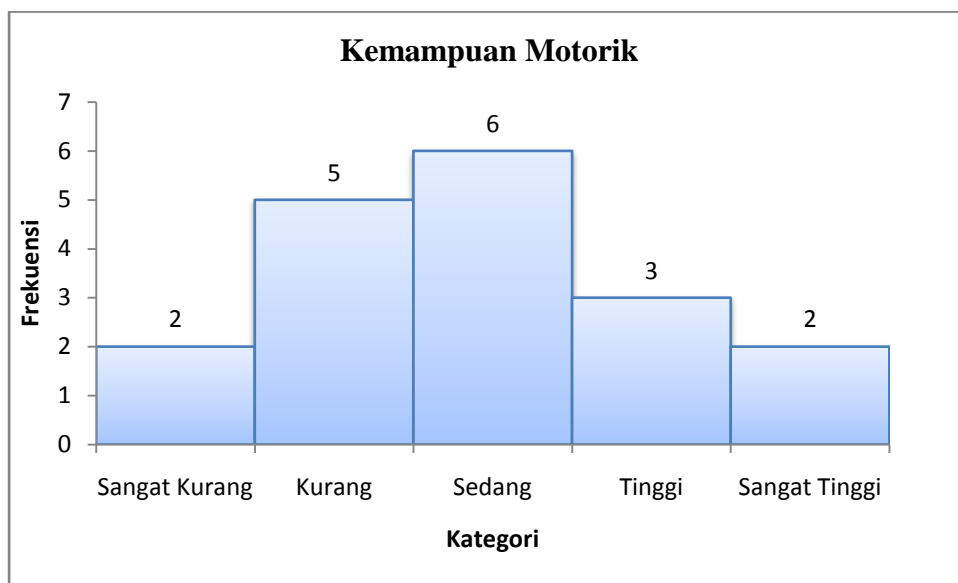
Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 67,30; skor minimal sebesar 34,19; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 50,23; *modus* sebesar 34,19; dan *standar deviasi* sebesar 10,00.

Kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	2	11,11
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	3	16,67
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	6	33,33
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	27,78
5	$X < 35$	Sangat kurang	2	11,11
Jumlah			18	100,00

Dari tabel di atas kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Dari keterangan di atas kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Kemampuan motorik siswa secara keseluruhan terdiri dari enam jenis tes yang dilakukan untuk menentukan kemampuan motorik tersebut. Adapun jenis tes tersebut diantaranya adalah *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 yard dash. Berikut hasil analisa data berdasarkan keenam jenis komponen kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta sebagai berikut.

a. Komponen *Power Otot Tungkai* Diukur dengan Tes *Standing Broad Jump*

Berdasarkan hasil tes *standing broad jump* diperoleh skor maksimal sebesar 67,69; skor minimal sebesar 37,86; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 46,73; *modus* sebesar 37,86; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP

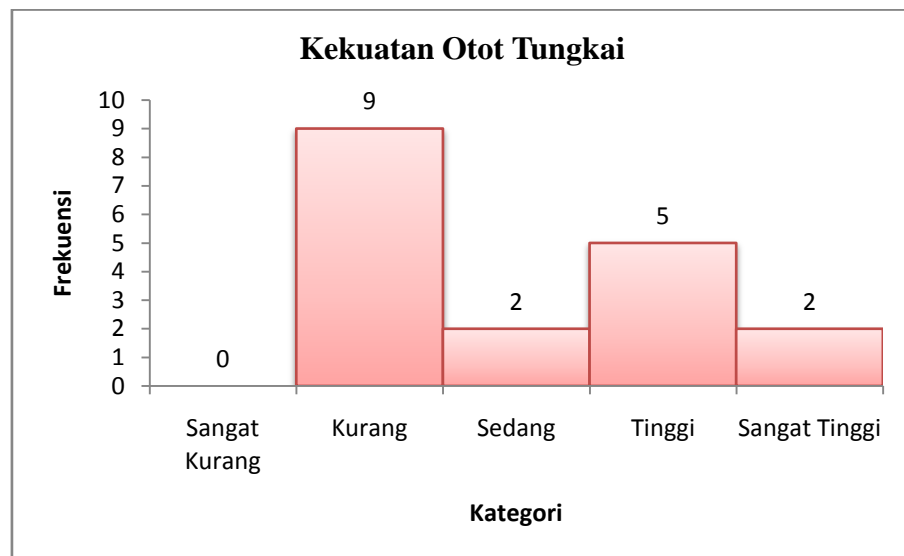
Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta di tinjau dari tes kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	2	11,11
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	5	27,78
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	2	11,11
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	9	50,00
5	$X < 35$	Sangat Kurang	0	0,00
Jumlah			18	100,00

Dari tabel di atas kekuatan otot tungkai siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada kategori sedang sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori kurang sebanyak 9 siswa (50,00%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta berada pada kategori kurang sebesar 50,00%.

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

b. Komponen *Power* Otot Lengan dan Bahu Diukur dengan Tes *Soft Ball Throw*

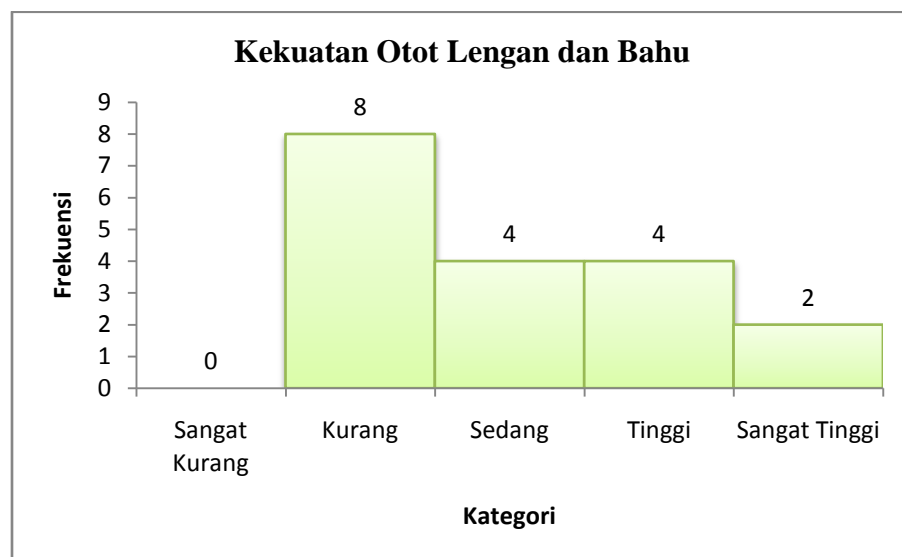
Berdasarkan hasil tes *soft ball throw* siswa diperoleh skor maksimal sebesar 73,29; skor minimal sebesar 38,95; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 47,64; *modus* sebesar 38,95; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta di tinjau dari tes kekuatan otot lengan dan bahu adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	2	11,11
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	4	22,22
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	4	22,22
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	8	44,44
5	$X < 35$	Sangat kurang	0	0,00
Jumlah			18	100,00

Dari tabel di atas kekuatan lengan dan bahu siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori kurang sebanyak 8 siswa (44,44%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kekuatan lengan dan bahu siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta berada pada kategori kurang sebesar 44,44%.

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

c. Komponen Koordinasi Diukur dengan Tes *Wall Pass*

Berdasarkan hasil tes *wall pass* diperoleh skor maksimal sebesar 67,35; skor minimal sebesar 35,70; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 47,64; *modus* sebesar 43,47; dan *standar deviasi* sebesar 10,00.

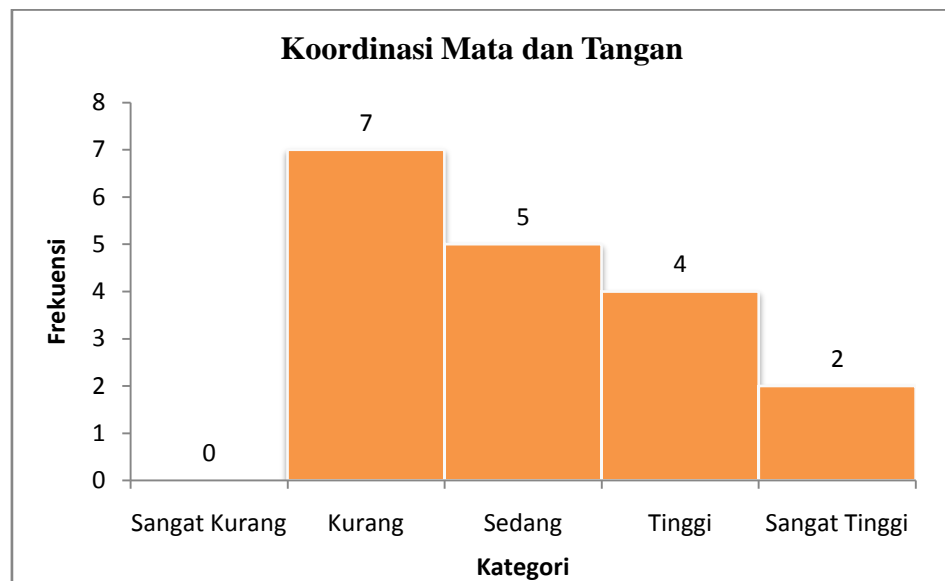
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta di tinjau dari tes koordinasi mata dan tangan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Tangan

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	2	11,11
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	4	22,22
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	5	27,78
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	7	38,89
5	$X < 35$	Sangat kurang	0	0,00
Jumlah			18	100,00

Dari tabel di atas koordinasi mata dan tangan siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori sedang sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada kategori kurang sebanyak 7 siswa (38,89%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas koordinasi mata dan tangan siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta berada pada kategori kurang sebesar 38,89%.

Dari tabel diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Siswa

d. Komponen Kelincahan Diukur dengan Tes Zig-Zag Run

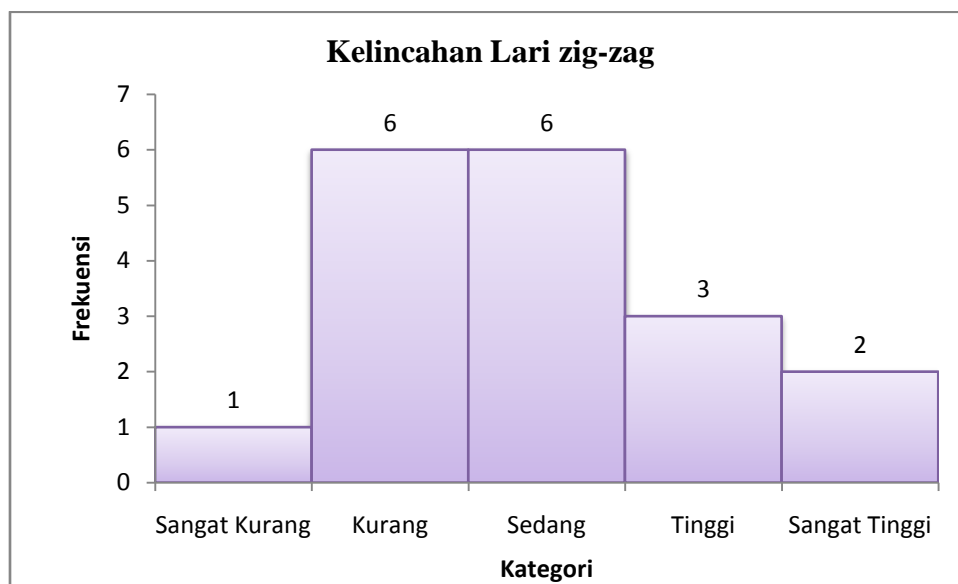
Berdasarkan hasil tes zig-zag run diperoleh skor maksimal sebesar 69,21; skor minimal sebesar 34,05; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 46,67; *modus* sebesar 46,17; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta di tinjau dari tes kelincahan lari zig-zag siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Lari Zig-Zag Siswa

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	2	11,11
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	3	16,67
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	6	33,33
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	6	33,33
5	$X < 35$	Sangat kurang	1	5,56
Jumlah			18	100,00

Dari tabel hasil tes kelincahan lari zig-zag di atas diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), kategori kurang sebanyak 6 siswa (33,33%), dan kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (5,56%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes kelincahan lari zig-zag siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta berada pada kategori tinggi sebesar 33,33%.

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan Lari Zig-Zag Siswa

e. Komponen Kecepatan Diukur dengan Tes Lari 60 Yard Dash

Berdasarkan hasil tes lari 60 yard dash diperoleh skor maksimal sebesar 66,70; skor minimal sebesar 29,62; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 52,14; *modus* sebesar 29,62; dan *standar deviasi* sebesar

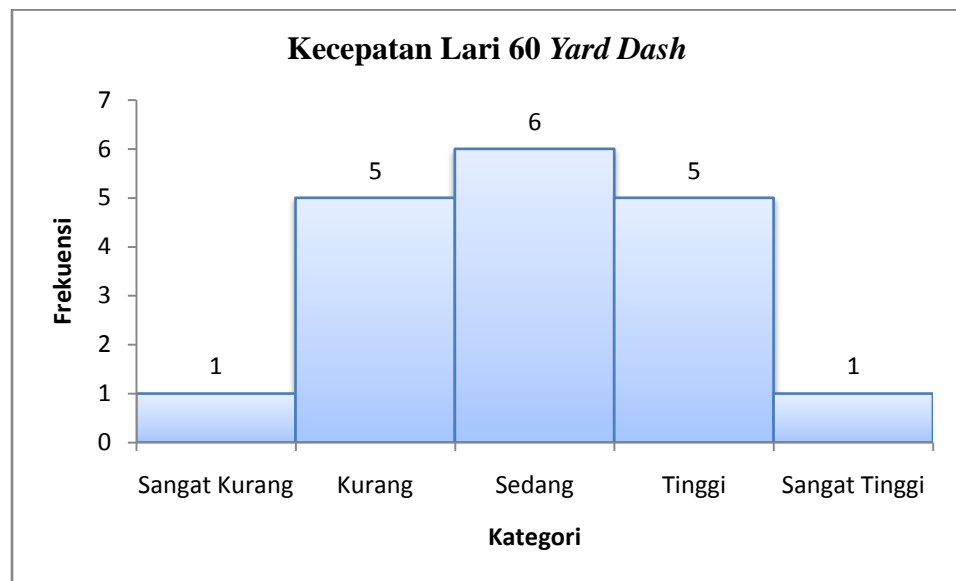
10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta di tinjau dari tes kecepatan lari 60 *yard dash* siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari 60 *Yard Dash*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	1	5,56
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	5	27,78
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	6	33,33
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	27,78
5	$X < 35$	Sangat kurang	1	5,56
Jumlah			15	100 %

Dari tabel hasil tes kecepatan lari 60 *yard dash* di atas diketahui bahwa terdapat 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi (5,56%), berada pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (5,56%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes kecepatan lari 60 meter siswa berada pada kategori sedang sebesar 33,33%.

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes Kecepatan Lari 60 Yard Dash

f. Komponen *Power Otot Lengan* Diukur dengan *Medicine Ball Put*

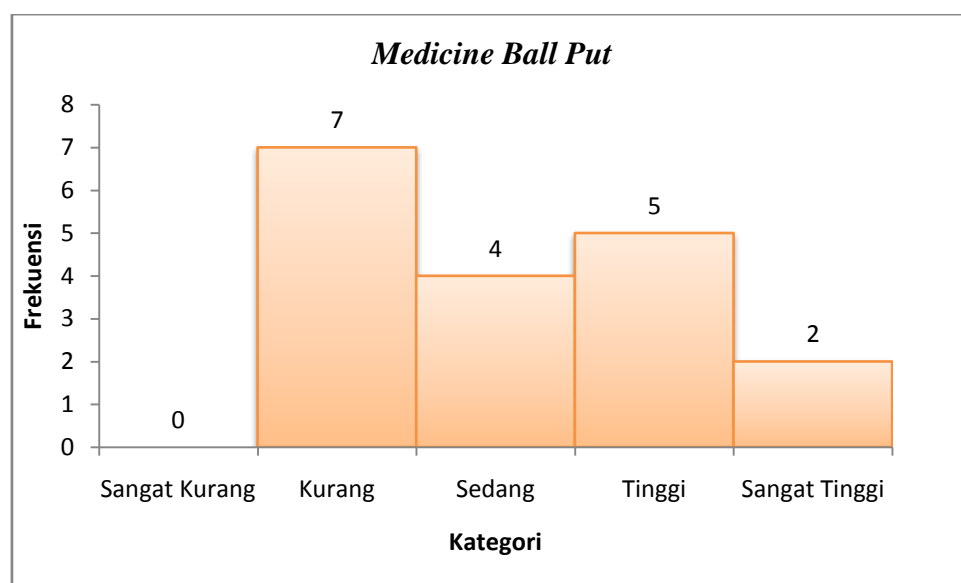
Berdasarkan hasil tes *medicine ball put* diperoleh skor maksimal sebesar 66,70; skor minimal sebesar 29,62; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 52,14; *modus* sebesar 29,62; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta di tinjau dari tes *medicine ball put* siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes *Medicine Ball Put*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	2	11,11
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	5	27,78
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	4	22,22
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	7	38,89
5	$X < 35$	Sangat kurang	0	0,00
Jumlah			15	100,00

Dari tabel hasil tes *medicine ball put* di atas diketahui bahwa terdapat 2 siswa berada pada kategori sangat tinggi (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori kurang sebanyak 7 siswa (38,89%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes *medicine ball put* siswa berada pada kategori kurang sebesar 38,89%.

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes *Medicine Ball Put*

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa

(27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang (33,33%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan sebagian siswa memiliki pengalaman gerak yang hampir sama, namun memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya.

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, tinggi gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak (Sukintaka, 2001: 47).

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang tinggi tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan siswa maupun guru memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya

tidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya.

Siswa sekolah menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan jalur pendidik. Pembentukan kualitas fisik manusia pada dasarnya adalah proses yang harus diberdayakan sedari dini. Untuk menghasilkan kualitas fisik yang diharapkan tentunya tidak hanya didukung produktivitas yang prima akan tetapi juga harus mampu menghasilkan kinerja yang lebih tinggi. Untuk itu perlu diciptakan kondisi yang kondusif dalam proses belajar mengajar dengan memperhatikan usia, penyediaan fasilitas oleh gerak yang sesuai dengan usia perkembangan secara anatomis, psikologis, biomekanik, motorik dan sosialisasi serta tenaga pengajar yang handal yaitu yang mampu mengembangkan kemampuan motorik peserta didik dengan benar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang (33,33%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini berdampak pada konstruksi pemilihan guru Penjas dalam pengelolaan pembelajaran Penjas, khususnya pada pemilihan model pembelajaran yang mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti pembelajaran tes pengukuran kemampuan motorik telah melakukan aktivitas fisik atau tidak sebelumnya.

2. Penelitian ini hanya membahas kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta tanpa membahas aktivitas pembelajaran.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

1. Bagi Guru

Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam ekstrakurikuler agar waktu yang tersedia dapat memberikan manfaat dan tujuannya dapat tercapai.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar kemampuan motorik siswa selalu terjaga dan lebih termotivasi untuk bermain sepak takraw dalam berbagai kompetisi.

3. Bagi Sekolah


Diharapkan bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan siswa sekolah dasar baik dalam bentuk permainan ataupun pembelajaran agar siswa tidak mudah bosan, serta dapat mengembangkan minat dan bakatnya pada cabang olah raga sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Atletik dan Metodik Bermain*. Depdiknas: Unimed.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono. 1992. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Ari Cahyadi Indah. 2008. Kemampuan Motorik Siswa Kelas V A SD Negeri Babarsari Kledokan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ari Widodo. 2012. Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa Putra SD Negeri Magulung Lor Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: UNY.
- Asep Herry Hernawan. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depag RI. 1993. *Kurikulum Sekolah Menengah Umum, Landasan Program dan Pengembangan*. Jakarta: Dirjen Binbaga.
- Dimyati Mahmud. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harfian. 2005. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Gramedia.
- Imam Yanuar. 2010. Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantul. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unsri Press.
- M. Husni Thamrin. 1995. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas.

- Rogertato. 2008. Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa Sekolah Sepak Takraw (SST) Putra Tama di Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: UNY.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Saifuddin Azwar. 2005. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setyo Nugroho. 2005. Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. *Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 1997. *Penentuan tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar (Majalah Ilmiah)*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- _____. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Temu Hartana. 2008. Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Toho Cholik & Gusril. 2004. *Pembelajaran Motorik*. Diakses dari <http://taraprahas.blogspot.com/pembelajaran-motorik.html>. Pada tanggal 5 Juni 2016.
- Yhana Pratiwi dan M. Kristanto. 2015. Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2015/2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. PAUDIA.

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 61/POR/II/2016
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

19 Februari 2016

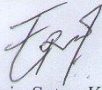
Kepada : Yth. Yudianto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta



Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : KORNALIUS
NIM : 1260124902
Judul Skripsi : TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKTAKRAW SISWA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW DI SMP NEGERI 4 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA .


Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN
Nomor : 070 / Bappeda / 2077 / 2016

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.

Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/1995/2016
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 12 Mei 2016

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : KORNALIUS
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601249002
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Depok Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Punan Setarap Malinau Selatan Kaltim
No. Telp / HP : 085246498018
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW DI SMP NEGERI 2 GODEAN
SLEMAN YOGYAKARTA**

Lokasi : SMP N 2 Godean Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 12 Mei 2016 s/d 11 Agustus 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :


1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman
Pada Tanggal : 12 Mei 2016
a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.
Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MARYATUN, S.IP, MT
Penyidik IV/a

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Godean
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Depok
6. Ka. SMP N 2 Godean Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 274/UN.34.16/PP/2016.

18 Mei 2016.

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Bupati Sleman
c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.**

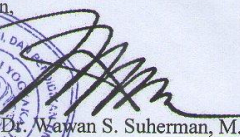
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Kornalius.
NIM : 12601249002.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 2 Godean.
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.

Prof. Dr. Kawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 2 Godean.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
- ④ Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Petunjuk dan Pelaksanaan Barrow Motor Ability Test

1. Standing Broad Jump

- a. Tujuan : Untuk mengukur komponen power otot tungkai
- b. Alat dan fasilitas : Pita pengukur, bak pasir/matras, bendera juri.
- c. Pelaksanaan :
Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua lengan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- d. Skor :
Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

2. Soft ball throw

- a. Tujuan : Mengukur power lengan
- b. Peralatan : Bola soft ball, pita pengukur
- c. Pelaksanaan :
Subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- d. Skor :
Jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati "feet" (1 feet=0,3048 m).

3. Zig-zag Run

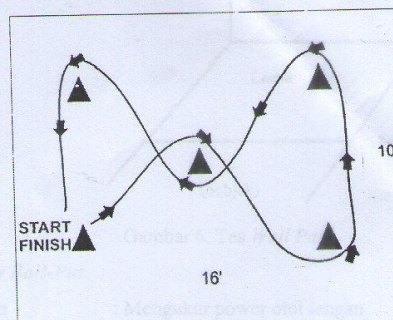
- a. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Alat/ fasilitas : Alat pencatat, kerucut, stop watch, diagram.
- c. Pelaksanaan :
Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish.

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 (tiga) kali kesempatan. Gagal bila menggeserkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tes tersebut.

d. Skor :

Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 (tiga) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.



Gambar 5. Kelincahan (Zig-zag run)

4. Wall Pass

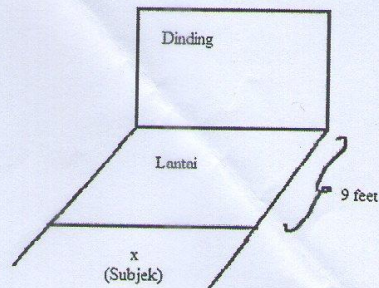
- a. Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan
- b. Alat/fasilitas : Bola basket, stop watch dan dinding tembok.
- c. Pelaksanaan :

Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan didepan dada. Bila ada aba-aba "ya", subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.

d. Skor :

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.



Gambar 6. Tes *Wall Pass*

5. *Medicine Ball-Put*

- a. Tujuan : Mengukur power otot lengan
- b. Alat/fasilitas : Bola medicine, pita ukuran, bendera juri.
- c. Pelaksanaan :

Testi berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan didepan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan, masing-masing 15 detik.

- d. Penilaian :

Jumlah lemparan yang menyentuh/memantul ke dinding, selama 15 detik.

6. *Lari cepat 60 yard Dash*

- a. Tujuan : Mengukur kecepatan
- b. Peralatan : Stop watch, lintasan yang berjarak \pm 80 yard.
- c. Pelaksanaan :

Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.

- d. Skor :

Waktu dari mulai aba-aba "ya" sampai testis tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 5. Hasil Olah Data

DATA PENELITIAN

No	Kekuatan Otot Tungkai	T Score	Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	T Score	Koordinasi Mata dan Tangan	T Score	Kelicahan Lari Zig Zag	T Score	Kecepatan (Lari 60 yard dash)	T Score	Medicine Ball Put	T Score	Total Kemampuan Motorik	T Score
1	1,30	42,70	18	44,87	16	45,85	10,22	34,05	8,3	46,87	4,25	55,90	227,54	43,43
2	1,15	40,28	13	38,95	10	38,69	8,8	47,19	10,9	29,62	2,70	38,28	192,72	33,25
3	1,40	44,31	31	60,26	14	43,47	9,99	36,17	9,21	40,83	3,30	45,10	225,83	42,93
4	1,20	41,09	21	48,42	13	42,27	9,04	44,97	9,3	40,23	3,60	48,51	224,40	42,51
5	2,15	56,40	35	65,00	25	56,60	9,42	41,45	6,37	59,67	4,00	53,06	275,78	57,54
6	2,85	67,69	28	56,71	34	67,35	9,06	44,78	5,31	66,70	4,90	63,29	298,83	64,28
7	2,20	57,21	27	55,53	33	66,15	6,42	69,21	5,96	62,39	5,20	66,70	319,99	70,47
8	1,25	41,89	16	42,50	8	36,30	8,07	53,94	7,4	52,84	2,93	40,89	226,47	43,12
9	1,40	44,31	42	73,29	16	45,85	9,55	40,25	7,07	55,03	3,15	43,39	257,81	52,28
10	1,30	42,70	31	60,26	14	43,47	7,07	63,20	9,41	39,51	3,80	50,78	257,22	52,11
11	1,00	37,86	25	53,16	14	43,47	8,91	46,17	8,56	45,14	3,00	41,69	229,62	44,04
12	2,10	55,60	14	40,13	19	49,44	8,09	53,76	7,3	53,50	4,50	58,74	255,57	51,63
13	2,32	59,14	20	47,24	22	53,02	8,91	46,17	7,61	51,44	4,25	55,90	253,77	51,10
14	1,00	37,86	13	38,95	7,5	35,70	9,1	44,41	9,51	38,84	2,60	37,14	195,04	33,92
15	1,70	49,15	21	48,42	24	55,41	7,8	56,44	7,37	53,04	4,40	57,61	270,91	56,12
16	2,60	63,66	14	40,13	27	58,99	6,65	67,09	5,9	62,79	5,10	65,57	294,56	63,03
17	1,83	51,24	18	44,87	22	53,02	7,85	55,98	8,72	44,08	2,55	36,57	234,52	45,47
18	2,80	66,88	15	41,31	32	64,96	7,98	54,78	6,7	57,48	2,93	40,89	259,42	52,76
Mean	1,75	50,00	22,33	50,00	19,47	50,00	8,50	50,00	7,83	50,00	3,73	50,00	250,00	50,00
SD	0,62	10,00	8,44	10,00	8,37	10,00	1,08	10,00	1,51	10,00	0,88	10,00	34,19	10,00

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	18	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	18	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,639	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Kekuatan_Otot_Tungkai	62,0011	204,834	,576	,366
Kekuatan_otot_Lengan_dan_Bahu	41,4206	105,246	,422	,372
Koordinasi_mata_dan_Tangan	44,2817	96,950	,429	,282
Kelincahan_Lari_zig_zag	55,1661	202,807	,437	,362
kecepatan_Lari	55,8772	194,824	,568	,328
Medicine_Ball_Put	60,0228	202,319	,494	,358

Lampiran 7. Hasil Olah Data

HASIL UJI DESKRIPTIF BERDASARKAN T-SCORE

Statistics								
		Kekuatan_ Otot Tungkai	Kekuatan_ Otot Lengan_ dan Bahu	Koordinasi_ Mata dan_ Tangan	Kelicahan_ Lari Zig_ Zag	Kecepatan_ Lari 60_ Yard Dash	Medicine_ Ball Put	Total_ Kemampua n Motorik
N	Valid	18	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		50,0001	50,0001	50,0001	50,0000	50,0000	50,0006	49,9999
Median		46,7310	47,8290	47,6450	46,6790	52,1410	49,6450	50,2310
Mode		37,86 ^a	38,95 ^a	43,47	46,17	29,62 ^a	40,89 ^a	34,19 ^a
Std. Deviation		9,99994	10,00000	10,00007	9,99995	9,99985	9,99969	9,99991
Minimum		37,86	38,95	35,70	34,05	29,62	36,57	34,19
Maximum		67,69	73,29	67,35	69,21	66,70	66,70	67,30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

RUMUS PERHITUNGAN KATEGORISASI

RUMUS				
M		=	50,00	
SD		=	10,00	
Sangat Tinggi	:	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$		
Tinggi	:	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$		
Sedang	:	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$		
Kurang	:	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$		
Sangat Kurang	:	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$		
Kategori		Skor		
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	65,00	
Tinggi	:	$55,00 \leq$	X	$< 65,00$
Sedang	:	$45,00 \leq$	X	$< 55,00$
Kurang	:	$35,00 \leq$	X	$< 45,00$
Sangat Kurang	:	$X \leq$	35,00	

Lampiran 9. Hasil Olah Data

RANGKUMAN HASIL PERHITUNGAN KATEGORISASI

NO	Kekuatan Otot Tungkai		Kekuatan Otot Lengan dan Bahu		Koordinasi Mata dan Tangan		Kelicahan Lari Zig Zag		Kecepatan (Lari 40 m)		Medicine Ball Put		Total Kemampuan Motorik	
	T Score	KTG	T Score	KTG	T Score	KTG	T Score	KTG	T Score	KTG	T Score	KTG	T Score	KTG
1	42,70	Kurang	44,87	Kurang	45,85	Sedang	34,05	Sangat Kurang	46,87	Sedang	55,90	Tinggi	39,80	Kurang
2	40,28	Kurang	38,95	Kurang	38,69	Kurang	47,19	Sedang	29,62	Sangat Kurang	38,28	Kurang	34,19	Sangat Kurang
3	44,31	Kurang	60,26	Tinggi	43,47	Kurang	36,17	Kurang	40,83	Kurang	45,10	Sedang	42,86	Kurang
4	41,09	Kurang	48,42	Sedang	42,27	Kurang	44,97	Kurang	40,23	Kurang	48,51	Sedang	40,56	Kurang
5	56,40	Tinggi	65,00	Sangat Tinggi	56,60	Tinggi	41,45	Kurang	59,67	Tinggi	53,06	Sedang	58,33	Tinggi
6	67,69	Sangat Tinggi	56,71	Tinggi	67,35	Sangat Tinggi	44,78	Kurang	66,70	Sangat Tinggi	63,29	Tinggi	65,23	Sangat Tinggi
7	57,21	Tinggi	55,53	Tinggi	66,15	Sangat Tinggi	69,21	Sangat Tinggi	62,39	Tinggi	66,70	Sangat Tinggi	67,30	Sangat Tinggi
8	41,89	Kurang	42,50	Kurang	36,30	Kurang	53,94	Sedang	52,84	Sedang	40,89	Kurang	43,56	Kurang
9	44,31	Kurang	73,29	Sangat Tinggi	45,85	Sedang	40,25	Kurang	55,03	Tinggi	43,39	Kurang	52,50	Sedang
10	42,70	Kurang	60,26	Tinggi	43,47	Kurang	63,20	Tinggi	39,51	Kurang	50,78	Sedang	49,75	Sedang
11	37,86	Kurang	53,16	Sedang	43,47	Kurang	46,17	Sedang	45,14	Sedang	41,69	Kurang	43,08	Kurang
12	55,60	Tinggi	40,13	Kurang	49,44	Sedang	53,76	Sedang	53,50	Sedang	58,74	Tinggi	50,69	Sedang
13	59,14	Tinggi	47,24	Sedang	53,02	Sedang	46,17	Sedang	51,44	Sedang	55,90	Tinggi	52,01	Sedang
14	37,86	Kurang	38,95	Kurang	35,70	Kurang	44,41	Kurang	38,84	Kurang	37,14	Kurang	34,49	Sangat Kurang
15	49,15	Sedang	48,42	Sedang	55,41	Tinggi	56,44	Tinggi	53,04	Sedang	57,61	Tinggi	53,56	Sedang
16	63,66	Tinggi	40,13	Kurang	58,99	Tinggi	67,09	Sangat Tinggi	62,79	Tinggi	65,57	Sangat Tinggi	62,20	Tinggi
17	51,24	Sedang	44,87	Kurang	53,02	Sedang	55,98	Tinggi	44,08	Kurang	36,57	Kurang	49,77	Sedang
18	66,88	Sangat Tinggi	41,31	Kurang	64,96	Tinggi	54,78	Sedang	57,48	Tinggi	40,89	Kurang	60,13	Tinggi

HASIL UJI KATEGORISASI

Frequency Table

Kekuatan_Otot_Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	2	11,1	11,1	11,1
	Tinggi	5	27,8	27,8	38,9
	Sedang	2	11,1	11,1	50,0
	Kurang	9	50,0	50,0	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Kekuatan_Otot_Lengan_dan_Bahu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	2	11,1	11,1	11,1
	Tinggi	4	22,2	22,2	33,3
	Sedang	4	22,2	22,2	55,6
	Kurang	8	44,4	44,4	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Koordinasi_Mata_dan_Tangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	2	11,1	11,1	11,1
	Tinggi	4	22,2	22,2	33,3
	Sedang	5	27,8	27,8	61,1
	Kurang	7	38,9	38,9	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Kelicahan_Lari_Zig_Zag

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	2	11,1	11,1	11,1
	Tinggi	3	16,7	16,7	27,8
	Sedang	6	33,3	33,3	61,1
	Kurang	6	33,3	33,3	94,4
	Sangat Kurang	1	5,6	5,6	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

HASIL UJI KATEGORISASI

Kecepatan_Lari_60_Yard_Dash

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	1	5,6	5,6	5,6
	Tinggi	5	27,8	27,8	33,3
	Sedang	6	33,3	33,3	66,7
	Kurang	5	27,8	27,8	94,4
	Sangat Kurang	1	5,6	5,6	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Medicine_Ball_Put

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	2	11,1	11,1	11,1
	Tinggi	5	27,8	27,8	38,9
	Sedang	4	22,2	22,2	61,1
	Kurang	7	38,9	38,9	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Kemampuan_Motorik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	2	11,1	11,1	11,1
	Tinggi	3	16,7	16,7	27,8
	Sedang	6	33,3	33,3	61,1
	Kurang	5	27,8	27,8	88,9
	Sangat Kurang	2	11,1	11,1	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

DOKUMENTASI



Gambar 1. Penjelasan Sebelum Tes Dilakukan



Gambar 2. Penjelasan Sebelum Tes Dilakukan

DOKUMENTASI



Gambar 3. Tes *Wall Pass*



Gambar 4. Tes *Standing Broad Jump*

DOKUMENTASI



Gambar 5. Tes *Medicine Ball Put*



Gambar 6. Tes *Zig-Zag Run*

DOKUMENTASI



Gambar 7. Tes Lari 60 *Yard Dash*



Gambar 8. Tes *Soft Ball Throw*